



CIGALAS A LA PLANCHA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 10min 4 min

Ingredientes

Cigalas: según cantidad necesaria
Dientes de ajo: 2 unidades
Perejil: un poco
Aceite de oliva: cantidad necesaria
Sal marina gruesa: cantidad necesaria
Limón: unos gajos



Preparación

1. Ponemos las cigalas sobre una tabla con las patas hacia arriba.
2. Con un cuchillo bien afilado se las hace un corte a lo largo empezando desde la cabeza hacia la cola hasta separar las dos mitades sin llegar a hacerlo totalmente.
3. Seguidamente, picamos los dientes de ajo y el perejil todo muy fino.
4. Vertemos el picado en un mortero con un poco de sal gruesa y un poco de aceite de oliva; lo mezclamos todo muy bien y lo reservamos.
5. Con la plancha bien caliente, echamos un poco de aceite para que no se peguen las cigalas.
6. Las colocamos con la parte abierta y carnosas hacia abajo dejándose hacer durante 2 minutos.
7. Pasado este tiempo las damos la vuelta y las rociamos con la mezcla que habíamos reservado, dejándolas de nuevo que se hagan durante otros 2 minutos.
8. Por último, las retiraremos con una espátula ancha para que no se rompan y las dispondremos en una fuente, decorándola con unas ramitas de perejil.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Cigalas a la plancha	Pescados y Mariscos	01	21-02-2026	